SVJETSKI BESTSELER

100 PRAVILA ŽIVOTA

Osobni recept za bolji, sretniji i uspješniji život

RICHARD TEMPLAR

znanje

Sadržaj

Uvod

Zahvale

Pravila za vas

1 Mudro šutite ... 20
2 Starost ne donosi nužno mudrost ... 22
3 Prihvatite prošlost ... 24
4 Prihvatite sebe ... 26
5 Znajte što je važno, a što nije ... 28
6 Posvetite život nečem vrijednom ... 30
7 Razmišljajte fleksibilno ... 32
8 Zanimajte se za svijet oko sebe ... 34
9 Budite na strani anđela, ne demona ... 36
10 Samo mrtve ribe nosi struja ... 38
11 Zadnji povisite glas ... 40
12 Budite vlastiti savjetnik ... 42
13 Bez straha, bez iznenađenja, bez oklijevanja, bez sumnje ... 44
14 Da sam bar to učinio – nema veze, već ću učiniti ... 46
15 U redu je odustati ... 48
16 Brojite do 10 – ili recitirajte *En ten tini* ... 50
17 Promijenite što možete, ostalog se okanite ... 52
18 Pokušajte biti najbolji u svemu što radite – ne tek prihvatljivi ... 54
19 Ne očekujte da budete savršeni ... 56
20 Ne bojte se sanjati ... 58

21 Spremate li se skočiti s mosta, budite sigurni koliko je duboka rijeka ispod njega ... 60
22 Ne živite u prošlosti ... 62
23 Ne živite u budućnosti ... 64
24 Život treba živjeti – prebrzo prolazi ... 66
25 Budite dosljedni ... 68
26 Svaki se dan odjenite kao da je poseban ... 70
27 Vjerujte u nešto ... 72
28 Svakoga dana odvojite malo vremena za sebe ... 74
29 Imajte plan ... 76
30 Imajte smisla za humor ... 78
31 Kako prostrete, tako ćete leći ... 80
32 Život pomalo nalikuje marketingu ... 82
33 Naviknite se na izlete u nepoznato ... 84
34 Naučite postavljati pitanja ... 86
35 Budite dostojanstveni ... 88
36 U redu je duboko proživljavati neke stvari ... 90
37 Ne gubite vjeru ... 92
38 Nikad nećete sve shvatiti ... 94
39 Znajte u čemu se krije prava sreća ... 96
40 Život je pizza ... 98
41 Uvijek imajte nekoga kome je drago što vas vidi ... 100
42 Znajte kad odustati ili se povući ... 102
43 Odmazda vodi do eskalacije sukoba ... 104
44 Pazite na sebe ... 106
45 Uvijek budite pristojni i uljudni ... 108
46 Redovito bacajte nepotrebne stvari ... 110
47 Ne zaboravite se povući na sigurno ... 112
48 Odredite granice ... 114

49 Gledajte kvalitetu, ne cijenu ... 116
50 Nema ništa loše u tome što ste zabrinuti, ali naučite i kako se ne brinuti ... 118
51 Ostanite mladi ... 120
52 Novcem ne možete riješiti sve probleme ... 122
53 Mislite svojom glavom ... 124
54 Budite svjesni da ne držite sve konce u rukama ... 126
55 Imajte nešto u životu što vas tjera naprijed ... 128
56 Samo dobri ljudi osjećaju grižnju savjesti ... 130
57 Ako ne možete reći ništa lijepo, radije šutite ... 132

Pravila za ljubavne veze

58 Prihvatite razlike, slavite ono što vam je zajedničko ... 136
59 Dopustite svome partneru da bude ono što jest ... 138
60 Budite ljubazni ... 140
61 Što želiš učiniti?! ... 142
62 Prvi se ispričajte ... 144
63 Dodatno se potrudite da udovoljite partneru ... 146
64 Znajte kad treba slušati, a kad djelovati ... 148
65 Potpuno se predajte zajedničkome životu ... 150
66 Pazite da vaše vođenje ljubavi nije tek puki seks ... 152
67 Stalno razgovarajte s partnerom ... 154
68 Poštujte privatnost ... 156
69 Provjerite imate li zaista iste ciljeve ... 158
70 Prema partneru se odnosite bolje nego prema najboljemu prijatelju ... 160
71 Postići zadovoljstvo težak je zadatak ... 162
72 Ne morate oboje slijediti ista pravila ... 164

Pravila za obitelj i prijatelje

73 Ako ste prijatelj, budite pravi prijatelj ... 168
74 Uvijek nađite vremena za drage ljude ... 170
75 Dopustite svojoj djeci da griješe sami – ne treba im vaša pomoć ... 172
76 Pokažite malo poštovanja prema roditeljima i nemojte im prestrogo suditi ... 174
77 Ne gnjavite djecu previše ... 176
78 Ne posuđujte novac – osim ako ste ga se voljni odreći ... 178
79 Držite jezik za zubima ... 180
80 Nema zločeste djece ... 182
81 U društvu ljudi koje volite budite veseli ... 184
82 Prepustite djeci odgovornost ... 186
83 Vaša se djeca moraju udaljiti od vas da bi otišla ... 188
84 Neki prijatelji vaše djece neće vam se sviđati ... 190
85 Vi u ulozi djeteta ... 192
86 Vi u ulozi roditelja ... 194

Društvena pravila

87 Svi smo bliži nego što mislite ... 198
88 Oprostite, ništa vas ne košta ... 200
89 Pomozite drugima, ništa vas ne košta ... 202
90 Što on zapravo želi? ... 204
91 Družite se s pozitivnim ljudima ... 206
92 Velikodušno darujte drugima svoje vrijeme i znanje ... 208
93 Uključite se ... 210
94 Uvijek budite na nivou ... 212
95 Ne moraju svi proći isto što i vi ... 214

96 Obavezno se uspoređujte s drugima ... 216
97 Isplanirajte svoju karijeru ... 218
98 Razmislite o dugoročnim posljedicama onoga što radite ... 220
99 Budite dobri u svome poslu ... 222
100 Budite svjesni štete koju činite ... 224
101 Pazite da svojim radom osvjetlate obraz ljudskome rodu, a ne da ga sramotite ... 226
102 Budite dio rješenja, ne dio problema ... 228
103 Razmislite što bi povijesne knjige pisale o vama ... 230
104 Ne može sve biti ekološko ... 232
105 Morate nekako otplatiti dug svijetu ... 234
106 Smislite novo pravilo svaki dan – ili barem povremeno ... 236

Svaki se dan odjenite kao da je poseban

Današnji je dan važan. Danas je jedini iole stvaran dan koji imate. Zašto se onda ne ponašati kao da je poseban? Trebali biste. Stoga se odjenite kao da je danas svečan dan. Pritom ne mislim na ono što mi je nekoć znala reći majka: »Obavezno pazi da imaš čiste gaće, nikad ne znaš kad će te pogaziti autobus.« Kao dijete sam obožavao taj savjet. Nije mi bilo jasno kakve veze imaju čiste gaće ako pregažen ležiš na cesti. Zamišljao sam kako u bolnici unesrećenome skidaju razderane, krvave hlače, a onda spuste pogled i puni užasa kažu: »Nemojte gledati! Ovaj mali nije presvukao jučerašnje gaće – mičite ga odavde.«

Mnoga moja pravila govore o *svjesnom* donošenju odluka, o *svjesno* odabranom življenju punim plućima. Oni koji su ovladali tim vještinama ljudi su svjesni života i svijeta oko sebe. Želite li i vi da vam život ne bude tek skup slučajnih događaja, nego niz uzbudljivih izazova te ugodnih iskustava koja vas obogaćuju, i sami se morate probuditi.

Da biste to postigli, morate svaki dan započeti kao da je poseban. Ustanite i istuširajte se/umijte/obrijte/našminkajte/počešljajte/operite zube itd. Uglavnom, učinite sve što je potrebno da biste dobro izgledali, mirisali i osjećali se. Zatim se odjenite elegantno, uredno i moderno, kao da idete na razgovor za posao, nečiji rođendan ili u šetnju gradom. Odjenete li se svaki dan promišljeno, posebno i otmjeno, dani će vam postati upravo takvi.

Ljudi će se prema vama drukčije odnositi budete li se trudili lijepo odjenuti – i vi ćete se početi ponašati u skladu s novim okolnostima. To pokreće lavinu dobrih stvari. Želim naglasiti da odjeća ne mora biti strogo službena, samo uložite trud u odabir odjeće.

> LJUDI ĆE SE PREMA VAMA DRUKČIJE ODNOSITI BUDETE LI SE TRUDILI LIJEPO ODJENUTI.

Već čujem kako pitate: »A vikendima? Valjda se tada smijemo opustiti?« Naravno da smijete, ali to ne znači da se trebate zapustiti. Vikendima viđate prijatelje i/ili obitelj (osim ako svaki vikend provodite posve sami), a i oni zaslužuju da im se pokažete u pristojnom izdanju. Ni vaši prijatelji ne žele vas gledati nemarno odjevene i zapuštene. Međutim, ovo pravilo postoji zbog vas. Započnete li svaki dan kao da je poseban, iznenadit ćete se koliko će vam se popraviti samopouzdanje, samopoštovanje, samouvjerenost.

Ne morate mi vjerovati na riječ. Iskušajte moj savjet i vidite djeluje li. Ukoliko u roku od četrnaest dana ne živnete i ne počnete se osjećati kao nova osoba, vratite se starim navikama i zaboravite ovo pravilo. No, jamčim vam da ćete se osjećati sjajno, da ćete svaki dan biti živahniji, sretniji i puni energije.

Počnete li živjeti svjesno i promišljeno, uskoro će vam biti vrlo teško nemarno se odjenuti. Želim reći da je u životu lakše onima koji u teškim trenucima imaju nešto u čemu nalaze utjehu. Posve jednostavno.

Vjerujte u nešto

Teško je reći nekome u što bi trebao vjerovati. Svatko ima vlastitu viziju o tome koji je smisao svega ovoga. Svatko ima svoje mišljenje o onome što se zbiva nakon smrti. Svatko sâm bira kome ili čemu se moli u samotnim noćima i teškim trenucima. Život je čudna stvar, a čini se da ga najuspješnije žive oni koji smatraju da su shvatili koji je njegov smisao. Uopće nije važno u čemu prepoznaju smisao života. Možete vjerovati u Boga ili mnoštvo bogova ili nešto treće – primjerice u to da smo nastali kao rezultat nekog čudnog vanzemaljskog eksperimenta, ili da je Zemlja ravna ploča – nije bitno. No dobro, vama je vjerojatno bitno. U svakom slučaju, vjerujete li u nešto, bolje ćete proći u životu od onih koji ne vjeruju ni u što. Vječito traganje za smislom života ne vodi do sreće.

Znam da ćete sad reći: »Ali što ako nisam uspio pronaći odgovore i ne vjerujem ni u što? Što ću onda?« Vjerojatno biste trebali tražiti i dalje, ali budite brzi jer je ovo pravilo važno. Odvojite malo vremena da o tome ozbiljno razmislite i neka vam to obavezno bude pri vrhu liste prioriteta.

Nadam se da ste primijetili kako vam uopće ne sugeriram u što biste trebali vjerovati. Važno je da vam to u što vjerujete pomaže u teškim trenucima, nudi odgovore na pitanja o vašem životu i ulozi u svemiru, da vam pruža utjehu.

Vaša vam vjera mora biti izvor radosti. Nema smisla vjerovati da na svaki vaš potez vreba osvetoljubivo, nasilno božanstvo koje vam ulijeva strah u kosti da biste bili ponizni. (Žao mi je, ali ako ovo opisuje vašu vjeru, možda biste trebali malo bolje razmisliti.)

Razmislite: osjećate li se zbog svoje vjere nesretno ili vas muči osjećaj krivnje, traži li vaša vjera da na bilo koji način osakatite ili promijenite svoje tijelo, odbacujete li zbog nje bilo koga samo zato što je druge rase ili spola, iziskuje li vaša vjera bilo kakve formalne rituale da dobijete blagoslov koji vam obećava. Nekim ljudima uopće ne odgovara vjera u više biće koje treba obožavati, slušati ili mu se pokoravati. Sve je to stvar osobnoga izbora. Trebali biste razmisliti o tome slažete li se ili ne s osnovnim postavkama svoje vjere.

Vjera je upravo to – vjera. Ne morate je nikome dokazivati, opravdavati, pa čak ni obznaniti (v. *Pravilo br. 1*), nikoga ne morate preobratiti, niti morate propovijedati po svijetu. Slobodno složite vlastitu vjeru od djelića preuzetih iz različitih religija. Kako god bilo, svakako se potrudite da u nešto vjerujete.

NE MORATE JE NIKOME DOKAZIVATI, OPRAVDAVATI, PA ČAK NI OBZNANITI.

Imajte plan

Morate imati plan. Plan je vaš zemljovid, vodič, cilj, fokus, put, putokaz, strategija. On vam kazuje da ćete u određenom roku nekamo stići, nešto učiniti i doživjeti. Vašemu životu daje strukturu i oblik, težinu i snagu. Ne organizirate li svoj život imajući u vidu neki cilj, za čas će vas odnijeti struja. Istina, ne upale svi planovi, kao što ni svi zemljovidi ne vode do blaga. Ipak, imate li zemljovid i lopatu, svakako ste u prednosti u odnosu na one koji ih nemaju pa kopaju nasumce – ili, kao većina ljudi, uopće ne kopaju.

Plan pokazuje da ste malo razmislili o svome životu i ne sjedite prekriženih ruku čekajući da se nešto desi. Niti da, kao većina ljudi, uopće i ne mislite, nego vas život svaki put iznova iznenadi. Razmislite o tome što želite postići, isplanirajte to, odredite korake koje morate poduzeti na putu do cilja i zatim krenite. Ne definirate li svoj plan, ostat će to samo san.

> NE DEFINIRATE LI SVOJ PLAN, OSTAT ĆE TO SAMO SAN.

Što se događa ako nemate plan? Sami sebi dokazujete da ne držite sve konce u rukama. Čim imate plan, sve dolazi na svoje mjesto. Čim imate plan, sve ono što morate poduzeti da biste postigli cilj postaje moguće, dostupno.

Plan nije san – on kazuje što namjeravate učiniti, a ne što biste željeli učiniti. A ako imate plan, znači da ste već razmislili kako svoj cilj namjeravate ostvariti.

Naravno, to što imate plan ne znači da ga se morate držati kao pijan plota. Plan se uvijek može revidirati, popraviti, promijeniti – kad i kako bude potrebno. Plan ne smije biti krut. Okolnosti se mijenjaju, vi se mijenjate, pa i vaši planovi. Pojedinosti plana nisu važne. Važno je imati plan.

Imati plan znači imati zaštitnu mrežu. Kad se život zahukta – uh, povremeno se bogme zahukta – često zaboravimo zbog čega smo ovdje. No, kad se prašina slegne, plan vam omogućava da se sjetite: »Što sam ono radio? Aha, da, sjećam se, namjeravao sam...« I ponovno ste na pravome putu.

Imajte plan

Morate imati plan. Plan je vaš zemljovid, vodič, cilj, fokus, put, putokaz, strategija. On vam kazuje da ćete u određenom roku nekamo stići, nešto učiniti i doživjeti. Vašemu životu daje strukturu i oblik, težinu i snagu. Ne organizirate li svoj život imajući u vidu neki cilj, za čas će vas odnijeti struja. Istina, ne upale svi planovi, kao što ni svi zemljovidi ne vode do blaga. Ipak, imate li zemljovid i lopatu, svakako ste u prednosti u odnosu na one koji ih nemaju pa kopaju nasumce – ili, kao većina ljudi, uopće ne kopaju.

Plan pokazuje da ste malo razmislili o svome životu i ne sjedite prekriženih ruku čekajući da se nešto desi. Niti da, kao većina ljudi, uopće i ne mislite, nego vas život svaki put iznova iznenadi. Razmislite o tome što želite postići, isplanirajte to, odredite korake koje morate poduzeti na putu do cilja i zatim krenite. Ne definirate li svoj plan, ostat će to samo san.

> NE DEFINIRATE LI SVOJ PLAN, OSTAT ĆE TO SAMO SAN.

Što se događa ako nemate plan? Sami sebi dokazujete da ne držite sve konce u rukama. Čim imate plan, sve dolazi na svoje mjesto. Čim imate plan, sve ono što morate poduzeti da biste postigli cilj postaje moguće, dostupno.

Plan nije san – on kazuje što namjeravate učiniti, a ne što biste željeli učiniti. A ako imate plan, znači da ste već razmislili kako svoj cilj namjeravate ostvariti.

Naravno, to što imate plan ne znači da ga se morate držati kao pijan plota. Plan se uvijek može revidirati, popraviti, promijeniti – kad i kako bude potrebno. Plan ne smije biti krut. Okolnosti se mijenjaju, vi se mijenjate, pa i vaši planovi. Pojedinosti plana nisu važne. Važno je imati plan.

Imati plan znači imati zaštitnu mrežu. Kad se život zahukta – uh, povremeno se bogme zahukta – često zboravimo zbog čega smo ovdje. No, kad se prašina slegne, plan vam omogućava da se sjetite: »Što sam ono radio? Aha, da, sjećam se, namjeravao sam...« I ponovno ste na pravome putu.

Imajte smisla za humor

Ovo je itekako važno. Dok se borimo sa životom – a ponekad je zaista tako – moramo zadržati objektivan pogled na svijet. Ono što činimo i ozbiljno shvaćamo, često je svjetlosnim godinama udaljeno od objektivnoga stanja stvari. Toliko očajavamo zbog običnih trica, toliko se zamaramo nebitnim detaljima, da nam život proleti, a da i ne primijetimo. Zaboravimo li nebitne stvari, možemo se vratiti na pravi put. To se najbolje postiže humorom – treba se šaliti na svoj račun, na račun onoga što nam se događa, ali nikada na tuđi račun. I njima je teško kao i nama, ne treba im još i naš podsmijeh.

Očajavamo zbog gluposti: oko toga što li će naši susjedi misliti o nama, oko onoga što nemamo ili onoga što nismo učinili: »Ajoj, već dva tjedna nisam oprao auto. Susjedi su svoj oprali jučer. Mi stvarno ispadamo pravi prljavci.« Ako se ikad tako ponašamo, zaista se moramo našaliti na svoj račun. Ovdje smo da bismo živjeli, uživali u sunčevoj svjetlosti i velikim stvarima – ne da bismo tugovali zbog toga što su nam u trgovini jaja ispala iz ruku i razbila se.

Znamo li se nasmijati sebi i onome što nam se događa, korist je dvostruka. Kao prvo, humor smanjuje napetosti i pomaže nam da objektivno sagledamo situaciju. Kao drugo, blagotvoran je za tijelo i dušu. Smijanjem se oslobađaju endorfini, hormoni sreće i optimizma.

Ne želim reći da trebate neprekidno zbijati šale ili se razbacivati igrama riječima. Želim reći da u svakoj životnoj situaciji treba pronaći zrno humora – a ono se krije u svemu. Jednom sam se probudio iz nesvijesti nakon teške prometne nesreće. Ležao sam u bolnici i trpio grozne bolove. Kad sam došao sebi, nebiranim sam riječima opisao kako se osjećam. Trenutak kasnije bolničarka je povukla zastor pored moga kreveta – i ja sam ugledao časnu sestru koja je sjedila s druge strane.* Skoro sam propao u zemlju od srama. Smjesta sam se ispričao. Ozbiljno me pogledala, namignula mi i tiho rekla: »Ne brinite, znala sam izgovoriti i gore stvari.«

Sagledate li bilo koji aspekt ljudskoga ponašanja, uočit ćete kako smo smiješni. Naučite u svemu vidjeti smiješnu stranu. Nema boljega načina da se brzo oslobodite stresa i riješite tjeskobe i sumnje. Iskušajte ga.

U SVAKOJ ŽIVOTNOJ SITUACIJI TREBA PRONAĆI ZRNO HUMORA.

* Nije imala nikakve veze sa mnom. Tiho je sjedila i čekala drugu časnu sestru, kojoj su vadili špranju iz prsta.

Kako prostrete, tako ćete leći

Svaki vaš korak, svaka odluka, svaki postupak istoga trena utječe na ljude oko vas – i na vas same. Imajte na umu: karma uzvraća udarac. Kako ste prostrli, tako ćete leći. Vaši postupci određuju hoćete li živjeti sretno ili će vam život biti loš, hoće li vam sve polaziti za rukom ili ćete se dobro prodrmati na životnome putu. Mislite li samo na sebe i manipulirate li drugima, to će vam se obiti o glavu. S druge strane, ako ste prema drugima pažljivi i obazrivi, bit ćete zasluženo nagrađeni – i to ne u raju (u idućem životu ili nečem trećem u što vjerujete), nego sad i ovdje.

Vjerujte mi. Što god učinili, vratit će vam se višestruko. To nije prijetnja, nego obična konstatacija. Onima koji čine dobro događaju se dobre stvari. Onima koji čine zlo događaju se zle stvari.

Znam, znam. Svi možemo navesti nekoga tko je uspio u životu iako je odvratan čovjek. No takvi ljudi ne mogu mirno spavati. Nemaju nikoga tko ih zaista voli. Iznutra su nesretni, usamljeni i preplašeni. Za razliku od njih, ljudi koji šire ljubav i blagost to isto i primaju.

Ovo pravilo pomalo nalikuje na staru uzrečicu »Ono si što jedeš«. Ovdje ćemo reći: »Ono si što činiš«. Pogledajte lica onih koji šire radost. Uočit ćete njihov osmijeh i bore nastale zbog čestog smijanja. A sad pogledajte one koji vole maltretirati druge, koji očekuju da uvijek bude po njihovome, arogantne, naporne, zlobne ljude. Na njihovim su licima urezane bore koje svjedoče o jadu i strahu. Ta su lica smrknuta, a trebala bi zračiti svjetlost. Nikakve kreme, losioni ni plastične operacije neće s njih skinuti te bore. Oni su ono što čine i možete im to vidjeti u očima. Vidjeli biste to i po njihovu razbacanom krevetu u kojem se vrpolje tijekom dugih nesanih noći.

Kako prostrte, tako ćete leći. Sve se vraća, sve se plaća. Karma uzvraća udarac. Kako sijete, tako ćete žeti. Od samoga početka stanite na stranu pravednika. Postupite ispravno, svaki put. Dobro znate što je ispravno. Kad navečer legnete u postelju koju ste si prostrli, ne samo da ćete bez problema zaspati – spavat ćete snom pravednika.

POSTUPITE ISPRAVNO, SVAKI PUT. DOBRO ZNATE ŠTO JE ISPRAVNO.

Kako prostrete, tako ćete leći

Svaki vaš korak, svaka odluka, svaki postupak istoga trena utječe na ljude oko vas – i na vas same. Imajte na umu: karma uzvraća udarac. Kako ste prostrli, tako ćete leći. Vaši postupci određuju hoćete li živjeti sretno ili će vam život biti loš, hoće li vam sve polaziti za rukom ili ćete se dobro prodrmati na životnome putu. Mislite li samo na sebe i manipulirate li drugima, to će vam se obiti o glavu. S druge strane, ako ste prema drugima pažljivi i obazrivi, bit ćete zasluženo nagrađeni – i to ne u raju (u idućem životu ili nečem trećem u što vjerujete), nego sad i ovdje.

Vjerujte mi. Što god učinili, vratit će vam se višestruko. To nije prijetnja, nego obična konstatacija. Onima koji čine dobro događaju se dobre stvari. Onima koji čine zlo događaju se zle stvari.

Znam, znam. Svi možemo navesti nekoga tko je uspio u životu iako je odvratan čovjek. No takvi ljudi ne mogu mirno spavati. Nemaju nikoga tko ih zaista voli. Iznutra su nesretni, usamljeni i preplašeni. Za razliku od njih, ljudi koji šire ljubav i blagost to isto i primaju.

Ovo pravilo pomalo nalikuje na staru uzrečicu »Ono si što jedeš«. Ovdje ćemo reći: »Ono si što činiš«. Pogledajte lica onih koji šire radost. Uočit ćete njihov osmijeh i bore nastale zbog čestog smijanja. A sad pogledajte one koji vole maltretirati druge, koji očekuju da uvijek bude po njihovome, arogantne, naporne, zlobne ljude. Na njihovim su licima urezane bore koje svjedoče o jadu i strahu. Ta su lica smrknuta, a trebala bi zračiti svjetlost. Nikakve kreme, losioni ni plastične operacije neće s njih skinuti te bore. Oni su ono što čine i možete im to vidjeti u očima. Vidjeli biste to i po njihovu razbacanom krevetu u kojem se vrpolje tijekom dugih nesanih noći.

Kako prostrte, tako ćete leći. Sve se vraća, sve se plaća. Karma uzvraća udarac. Kako sijete, tako ćete žeti. Od samoga početka stanite na stranu pravednika. Postupite ispravno, svaki put. Dobro znate što je ispravno. Kad navečer legnete u postelju koju ste si prostrli, ne samo da ćete bez problema zaspati – spavat ćete snom pravednika.

> POSTUPITE ISPRAVNO, SVAKI PUT. DOBRO ZNATE ŠTO JE ISPRAVNO.

Život pomalo nalikuje marketingu

Netko je jednom rekao da je pola novca uloženog u marketing uludo protratio, ali ne zna koja je to polovica.* Naravno, želio je reći da, ako ne znate točno koja polovica je protraćena, morate uprti iz sve snage i biti svjesni da neće sav vaš trud uroditi plodom. I život je pomalo takav. Katkad se čini krajnje nepravednim. Date sve od sebe i ništa vam se ne vrati. Ljubazni ste prema drugima, dok su oni prema vama nepristojni. Mučite se u znoju lica svoga, a drugi se izležavaju. Vidite, i dalje ćete morate davati sve od sebe jer ne znate što će vam se od svega toga ipak isplatiti. Znam da nije pravedno, ali takav je život. Vaš će trud kad-tad biti nagrađen, ali vjerojatno nikad nećete doznati za što ste točno nagrađeni, a za što niste niti ćete ikad biti.

Ponekad pomislimo da nas je poslužila sreća, a zapravo smo samo nagrađeni za nešto što smo davno učinili i posve zaboravili. Ne smijemo nikad stati. Ne možete odustati zato što ste doživjeli koji neuspjeh – nikad ne znate koji će se neuspjeh dugoročno prometnuti u nešto bolje. To je pomalo nalik na staru poslovicu koja kaže da morate poljubiti mnogo žaba prije nego što pronađete svoga princa (ili princezu). Ili zamislite hrpu školjaka koje morate otvoriti da biste pronašli biser.

Što god činili, nemojte klonuti duhom samo zato što vam naizgled ništa ne polazi za rukom. Kad-tad bit ćete nagrađeni, ali samo ako ne odustanete – i nikad nećete saznati za što ste primili najveću nagradu.

* Mislim da je to bio Lord Leverhulme.

NIKAD NEĆETE SAZNATI ZA ŠTO STE PRIMILI NAJVEĆU NAGRADU.

Većina uspješnih i sretnih ljudi reći će vam da ponekad morate naporno raditi, a pritom ne pitati kakva je korist od toga. Naravno, korisno je već to što ste nečime zaokupljeni pa se ne možete uvaliti u nevolje. Ako uvijek mislimo samo na uspjeh, nagradu, korist, štetimo vlastitom samopouzdanju u trenucima kad stvari ne krenu očekivanim tokom. Katkad nešto treba činiti samo zato što nas rad veseli. Ja obožavam slikati minijaturne akvarele – sićušne pejzaže. Povremeno mi netko kaže da bih ih trebao izložiti ili početi prodavati. Svaki put kad pokušam nešto od toga, doživim potpuni neuspjeh. Onda neko vrijeme odustanem od svega. Kad se prašina slegne, uvijek se vratim svojim minijaturama. U međuvremenu sam shvatio da su one dio moje privatnosti te ih više neću prodavati ni izlagati. To je neprofitni dio moga života, ali neizmjerno koristan. I ne, neću vam pokazati slike.

Naviknite se na izlete u nepoznato

Svaki dan morate biti spremni pokazati malo hrabrosti. Zašto? Ne budete li hrabri, stagnirat ćete, zakržljati, uvenuti, na vama će se uhvatiti prašina. Svi mi imamo vlastitu zonu sigurnosti, u kojoj se osjećamo sretno i spokojno. Ipak, povremeno moramo zakoračiti u nepoznato. Tamo nas čekaju izazovi, strahovi, poticaji. Na taj način ostajemo mladi i dobro se osjećamo u vlastitoj koži.

Ukoliko se previše učahurimo u svojoj zoni sigurnosti, ona će se vjerojatno početi smanjivati ili će se zbog nekog neočekivanog obrata odjednom rasplinuti. Sudbina (ili tko već upravlja svime) ne voli kad se ulijenimo pa nam povremeno udijeli lijepi kozmički vritnjak ne bismo li se probudili. Ako smo tu i tamo rastezali granice svoje ugodne tople čahure, taj nas udarac neće previše uzdrmati. Spremni smo na njega i daleko ćemo ga lakše podnijeti.

I ne samo to. Proširite li svoju zonu sigurnosti, bolje ćete se osjećati u vlastitoj koži. Dobit ćete dodatno samopouzdanje. A najbolje od svega jest to što ne morate poduzimati nikakve ekstremne korake. Ne morate letjeti zmajem, hodati po žeravici ili provesti noć s nepoznatom osobom samo da biste testirali svoje granice. Dovoljno je da se dobrovoljno javite za nešto što nikad prije niste radili i što vas pomalo plaši. Ili se možete početi baviti nekim novim sportom ili hobijem. Možete se učlaniti u neki klub ili organizaciju. Možete učiniti sami nešto što ste dotad uvijek činili u društvu ili se zauzeti za sebe premda biste inače uvijek držali jezik za zubima.

Sami sebi namećemo brojna ograničenja koja nas sputavaju. Mislimo da nismo u stanju nešto učiniti ili da nas nešto ne bi usrećilo. Širenje vlastite zone sigurnosti izvlači nas iz naše čahure, omogućujući nam da učimo i napredujemo. Ne možete skupljati prašinu dok skupljate nova iskustva.

PROŠIRITE LI SVOJU ZONU SIGURNOSTI, BOLJE ĆETE SE OSJEĆATI U VLASTITOJ KOŽI.

Naučite postavljati pitanja

Čujte, odgovori vam se možda neće svidjeti, ali barem ćete znati na čemu ste. Većina svjetskih problema počiva na *pretpostavkama*. Ako pretpostavljamo, mislimo da nešto znamo, a zapravo ne znamo. Pretpostavljamo da je netočan podatak kojim baratamo činjenica i stvari se sve više pogoršavaju. Pretpostavljamo da se drugim ljudima sviđa naš plan, a zapravo nije tako i od svega ne bude ništa. Bolje je odmah postaviti neka pitanja i biti na čistu.

Pitanja pomažu da se raščiste nejasne situacije. Pitanjima ljude lovite nespremne pa moraju misliti – a razmišljanje je uvijek dobro za sve. Pitanja pomažu ljudima da razbistre misli. Pitanja zahtijevaju odgovore, a odgovori zahtijevaju da se o situaciji pomno razmisli i dođe do nekog logičnog zaključka.

PITANJA POMAŽU LJUDIMA DA RAZBISTRE MISLI.

Jednom mi je vrlo draga i mudra osoba rekla: »Moraš dobro shvaćati tuđa uvjerenja, postupke, želje i nedostatke. Tako imaš veće izglede da reagiraš na pravi način, promijeniš vlastito razmišljanje gdje je to potrebno i općenito uspiješ u životu.«

Postavljanje pitanja omogućava vam trenutak za razmišljanje i mali predah. Možda mislite da ste dobro upućeni u situaciju, ali nemojte trčati pred rudo. Radije postavite nekoliko pitanja i saznajte pravu istinu. Tako ćete lakše reagirati promišljeno, mirno i korektno.

Uvijek možete prepoznati prave Igrače koji slijede Pravila. To su oni koji postavljaju pitanja dok drugi reagiraju na nastalu situaciju, paničare, pretpostavljaju, donose pogrešne zaključke, gube kontrolu i općenito se loše ponašaju.

Sami sebi stalno postavljajte pitanja. Pitajte se zašto mislite da imate pravo – ili krivo. Pitajte se zašto nešto činite, želite, poduzimate. Propitujte se strogo i redovito jer možda nema nikog drugog tko bi to činio, a potrebno vam je. Svima nam je potrebno. Na taj način ne upadamo u zamku da pretpostavimo kako znamo što je za nas najbolje.

Naravno, u jednome trenu treba prestati ispitivati sebe i druge. Morate znati kad odustati. Takve se stvari uče polako, a tijekom toga procesa svi griješimo. Imate li pitanja?

Budite dostojanstveni

Godinama sam proučavao uspješne ljude. Kad kažem »uspješne«, ne mislim samo na bogate poslovnjake iz najviših krugova. Štoviše, jedan od najuspješnijih ljudi koje sam upoznao živio je nevjerojatno skromno i povučeno, a ipak je postigao golem uspjeh – sreću, mir, zadovoljstvo. Taj čovjek kao da se stalno smiješio iznutra i taj mu osmijeh nitko nije mogao oduzeti.

Gotovo svi uspješni ljudi imaju osjećaj vlastitoga dostojanstva. Što mi sad to znači? Svi oni imaju čvrsto samopouzdanje, shvatili su tko su i zbog čega su ovdje. Ne moraju se razmetati ni hvalisati onime što imaju ili tko su. Ne trude se privući pozornost jer ih baš i ne zanima što mi ostali mislimo – previše su zauzeti vlastitim životima. Bitno im je da se uvijek ponašaju dolično (evo jedne divne staromodne riječi!), ne zato što se boje da će ispasti budale ili se osramotiti, nego zato što im se ne da gnjaviti s privlačenjem pozornosti.

Želite li biti uspješan Igrač koji slijedi Pravila, važno je da budete dostojanstveni, karizmatični, da se izdvajate iz mase, imate dobre manire, uljudni ste i obzirni te se drugi mogu ugledati u vas. Ne morate biti rezervirani, blazirani ni smrtno ozbiljni. Možete se zabavljati – samo nemojte raditi budalu od sebe. Možete se opustiti – samo nemojte posve izgubiti kontrolu. Možete si dati oduška – samo nemojte odlutati na krivi put.

Dostojanstvo znači samopoštovanje i samopouzdanje bez razmetanja. Kad usvojite taj stav, zaprepastit ćete se koliko vas drugi poštuju i cijene.

DOSTOJANSTVO ZNAČI SAMOPOŠTOVANJE I SAMOPOUZDANJE BEZ RAZMETANJA.

Ne gubite vjeru

Ima jedna pjesma Ruperta Brookea pod naslovom *Brežuljak*. Pjesma je to o prijateljstvu (bar mislim). Naravno, možda je o nečem posve drugom. Kad su pjesme u pitanju, uvijek je teško reći. Meni je to pjesma o prijateljstvu dvoje ljubavnika, dvoje prijatelja. Govori nam o tome da ne smijemo gubiti vjeru, da moramo održati svoje obećanje i imati povjerenja. Dakako, možda se misli na vjeru u religijskom smislu, ali poznavajući Brookeove pjesme, mislim da nije tako.

Ne gubiti vjeru znači održavati svoja obećanja, ponosno se i bez oklijevanja upustiti u teške zadatke, znati da ste ispravno postupili, podržati prijatelja u nevolji. Možda su to staromodne vrline – čast, privrženost, povjerenje, ponos, podrška, vjernost, pouzdanost, dosljednost, snaga, promišljenost, postojanost – ali to nimalo ne umanjuje njihovu vrijednost. Živimo u potrošačkome društvu u kojem rijetko tko drži do pravih vrijednosti. Stoga, ako održavate riječ, pojavite se ondje gdje ste obećali da budete, pouzdani ste i dosljedni, iskačete iz mase kao posebna osoba. A to je dobro.

U današnje vrijeme zaziremo od toga da budemo »dobri« jer se bojimo da će ljudi misliti da smo naporne dobrice. Međutim, to je nešto posve drugo. Ne gubiti vjeru vaša je privatna stvar, dok naporni ljudi pokušavaju preobratiti druge. U redu je držati do vlastitih vrijednosti i zadržati ih za sebe (v. *Pravilo br. 1*). Loše je pokušavati navesti sve oko sebe da drže do istih vrijednosti kao vi. To vas svrstava u red onih napornih.

I ne, ja nisam jedan od njih. Ja samo savjetujem, ne pokušavam vas preobratiti. Samo o vama ovisi hoćete li prihvatiti moje savjete i držati ih se. Ali jamčim vam da neću gubiti vjeru i da bih vam i za dvadeset godina savjetovao isto što vam savjetujem danas. Staromodne vrijednosti nikad ne izlaze iz mode (možda nikad nisu ni bile u modi). Neću vas iznevjeriti.

NE GUBITI VJERU VAŠA JE PRIVATNA STVAR. NAPORNE DOBRICE POKUŠAVAJU PREOBRATITI DRUGE.

Nikad nećete sve shvatiti

Slušajte, mi smo sićušna složena ljudska bića u golemom složenom svijetu (i još većem svemiru). A on je nezamislivo, neopisivo čudan. Vjerujte mi, nikad nećemo moći sve shvatiti. To se odnosi na sva životna područja i sadržaje. Čim usvojite ovo pravilo, bolje ćete spavati.

Vjerojatno se upravo sad oko vas zbiva nekoliko stvari koje ne možete shvatiti. Uvijek će biti tako. Ljudi će se čudno ponašati, a vi nećete shvaćati zašto. Stvari će bez jasnog razloga neočekivano krenuti u pogrešnom – ili pravom – smjeru. Budete li stalno očajnički tragali za objašnjenjima, izludjet ćete se. Mnogo je bolje jednostavno prihvatiti da će uvijek biti stvari koje ne razumijete. Vrlo jednostavno.

LJUDI ĆE SE ČUDNO PONAŠATI. STVARI ĆE NEOČEKIVANO KRENUTI U POGREŠNOM – ILI PRAVOM – SMJERU.

Isto vrijedi i za velike, dubokoumne stvari: zašto nam se događa ono što nam se događa, zašto postojimo, što se događa poslije smrti i slično. Neke odgovore nikad nećemo saznati, neke možemo sami dokučiti uz malo truda, ali sve mi se čini da ništa neće ispasti onako kako očekujemo.

Kao da je naš život golema slagalica, a možemo prići samo donjem lijevom uglu. Iz toga malog ugla donosimo velike zaključke: »Aha, to je...« Ali kad nam se veo podigne s očiju, vidimo da je slagalica golema i da komadić koji smo tako pozorno proučavali zapravo pripada sasvim drugom dijelu slagalice. I eto nas: zurimo u sliku koja uopće ne nalikuje na onu koju smo zamišljali.

Danas smo bombardirani s više podataka nego što čovjek – ili računalo – može obraditi. Ne možemo sve to shvatiti. Ne možemo shvatiti čak ni sićušan djelić cjeline. Isto je s našim životom. Sve oko nas zbiva se tako brzo da nikad nećemo moći proniknuti u bit stvari. Naime, koliko god se mi trudili biti brzi, slika se stalno mijenja, dolaze novi podaci i modificiraju naše shvaćanje.

Budite znatiželjni, postavljajte pitanja, čudite se, razgovarajte s drugima ako želite. Ipak, znajte da nećete uvijek dobiti jasan i konkretan odgovor. Ljudi se ne ponašaju uvijek logično. Život nije uvijek logičan. Prestanite se opterećivati. Spoznaja da nikad nećemo sve shvatiti donosi nam duševni mir. Katkad su stvari naprosto takve kakve jesu.

Znajte u čemu se krije prava sreća

Neću vam sad otkriti tajnu za kojom ljudi tragaju otkad je svijeta i vijeka – u čemu se krije prava sreća. Ali znam u čemu se *ne* krije. I nekako slutim gdje bi se mogla skrivati. Zamislimo sljedeći slučaj. Idete kupiti novi automobil/kuću/odijelo/računalo/što god vas veseli. Imate dovoljno novca (nemam pojma odakle vam, ovo je samo primjer) pa kupite ono po što ste i išli. Zbog toga se osjećate neopisivo/sretno/uzbuđeno/sjajno. Sad zamislite onoga tko je sagradio/načinio/smislio to što ste kupili. U koji su dio svoga proizvoda ugradili taj vaš osjećaj? Mislim da ste ga ipak donijeli vi sami.

MISLIM DA STE TAJ OSJEĆAJ IPAK DONIJELI VI SAMI.

Sad zamislite da se zaljubite. I opet se osjećate neopisivo, fantastično, sretno, uzbuđeno. Idete se naći sa svojom novom ljubavi. Kad ugledate voljenu osobu, vaši osjećaji kao da se razliju u svim smjerovima. Neopisivo ste sretni jer ste s njom. Ona je izvor toga osjećaja. Zar ne? Ne. I taj ste osjećaj donijeli vi sami. Možda u voljenoj osobi tražite izvor sreće, ali osjećat ćete se isto čak i da ona ode na drugi kraj svijeta i ne možete se izravno napajati s toga izvora.

Dobili ste otkaz. Grozno. Vrate vam radnu knjižicu. Odlazite potpuno slomljeni. Nije vam ni do čega. Gdje je u vašoj radnoj knjižicu upisan taj osjećaj? Nigdje. Osjećaj ste opet donijeli vi sami. Svakoga se dana bilo kome od nas može dogoditi da se kući vrati s groznim osjećajem koji slijedi nakon dobivanja otkaza. I stalno susrećemo ljude koji pokazuju da su zaljubljeni preko ušiju.

Međutim, nikakvo zaljubljivanje, kupovanje novih stvari ni dobivanje otkaza neće vječito generirati izvorni osjećaj. Ljudi postaju ovisni o kupovini ili zaljubljivanju zato što im je taj osjećaj predivan, a uopće ne shvaćaju da je cijelo vrijeme u njima. Stalno odlaze po novu »dozu« jer misle da samo tako mogu zadržati taj osjećaj. Tajna je u tome kako ga potaknuti bez ikakvoga katalizatora izvana. Ja ne znam tu tajnu. Morate je sami otkriti. Mala pomoć: skrivena je na zadnjem mjestu na kojem biste je tražili. Tako je – u vama samima.

Uvijek imajte nekoga kome je drago što vas vidi

Jedna moja znanica obožava svoje hrtove (v. *Pravilo br. 55*). Kad dođe kući, psima je uvijek drago što je vide. No, psi su jednostavno takvi. Koliko god se loše odnosili prema njima*, uvijek će se raspametiti kad vas vide. Naravno, želite i da se vaš partner ponaša isto tako, da se raspameti od sreće kad se vratite kući. Siguran sam da i jest tako. A i vi se ponašate jednako kad se on vrati. Ne? Zašto ne? Da? Bravo.

Svima nam treba netko kome je drago što nas vidi. To nam daje snage da izdržimo sve nedaće. Obožavam kad se nakon dvodnevnog ili trodnevnog službenog puta vratim kući, a moja se djeca poredaju u predsoblju, kako to već djeca čine, ispruženih ruku i s onim divnim pogledom koji govori: »A što si mi donio?«

SVIMA NAM TREBA NETKO KOME JE DRAGO ŠTO NAS VIDI. TO NAM DAJE SNAGE DA IZDRŽIMO SVE NEDAĆE.

* Ne vodite ih u dovoljno duge šetnje jer ste previše zauzeti, zaboravljate im dobaciti pseći kolačić i slično. Ne mislim da se zaista loše odnosite prema njima, kakav biste to čovjek bili?

Ili kad se vrate iz škole, vi ih pitate kako je bilo, a oni samo zagunđaju. Baš ugodno. Unatoč tome, vama je neopisivo drago što ih vidite – njima ste vi taj netko.

I ne, crvena lampica na vašem televizoru ne može biti taj netko tko vas čeka. Zaista vam treba druga osoba ili ljubimac. Jedan od mojih sinova tvrdi da je njegovome macaklinu uvijek drago što ga vidi. Napeto sam ga promatrao, ali dosad nisam uspio pronaći ni tračka bilo kakve emocije na njegovu licu – macaklinovu, ne sinovu.

Imati nekoga kome je drago što vas vidi je važno jer to znači da imate nekoga tko vas treba. To vam daje smisao, razlog da se nastavite boriti i sprečava vas da se previše zaokupite sobom. Ali što ako živite sami i nemate djecu ni ljubimca? Volontiranje i dobrotvorni rad odličan su način da brzo steknete nekoga kome je drago što vas vidi. S druge strane, možda vam je osoba koja je sretna što vas vidi pod nosom, a vi je ne vidite.

Jedna moja prijateljica živi sama u londonskoj četvrti u kojoj zapravo nitko ne razgovara sa susjedima. Slučajno je otkrila da nekoliko kuća dalje živi umirovljenik, invalid. Primijetila je da on gotovo svaki dan pronalazi neki izgovor zašto se »eto baš zatekao na vratima« u vrijeme dok ona, vraćajući se s posla, prolazi pored njegove kuće. Očigledno je pomalo usamljen i zaista uživa u kratkom razgovoru (po mogućnosti i dužem). Drago mu je što je vidi. Kome je drago što vidi vas?

Znajte kad odustati ili se povući

Katkad jednostavno morate odustati. Svi mrzimo poraz, mrzimo odustati, predati se. Uživamo u životnim izazovima i ne želimo stati sve dok ne pobijedimo. No, ponekad se to jednostavno neće dogoditi. Moramo naučiti prepoznati takve situacije, naučiti filozofski slegnuti ramenima i otići uzdignute glave.

Katkad zaista želite nešto učiniti, ali to nije realno. Umjesto da si predbacujete, njegujte vještinu mudrog povlačenja i primijetit ćete da ste pod znatno manjim stresom.

Ako se ljubavna veza primiče kraju, nemojte se uplitati u duge i kompliciranе – a vjerojatno i bolne – igre. Naučite vještinu povlačenja. Ako je ljubav umrla, otiđite. Ovo pravilo ne pripada u poglavlje o vezama. Nalazi se ovdje jer služi da vas zaštiti, da se brine za vas. Ono nema nikakve veze s »njom« ili »njim«, ali ima itekakve veze s vama. Ako je ljubav umrla, nemojte je iskapati svakih pet minuta da provjerite ima li možda ipak puls. Ako je umrla, odustanite od nje.

Možda se želite osvetiti. Nemojte se ljutiti, samo otiđite. To je mnogo bolje od osvete jer pokazuje da ste nadišli ono što vas muči. A nema bolje osvete od posvemašnjega ignoriranja.

Odustajanje i povlačenje pokazuju da posjedujete kontrolu i umijeće dobroga donošenja odluka. Vi ste izabrali što ćete učiniti, niste dopustili da situacija preuzme kontrolu nad vama.

AKO JE LJUBAV UMRLA, NEMOJTE JE ISKAPATI SVAKIH PET MINUTA DA PROVJERITE IMA LI MOŽDA IPAK PULS. AKO JE UMRLA, ODUSTANITE OD NJE.

Ne želim biti grub, ali vaši problemi – a ni moji – neće zaraditi čak ni fusnotu u povijesti svemira. Povucite se danas i za deset godina se osvrnite. Mogu se kladiti da ćete se teško sjetiti o čemu je uopće bila riječ. Neću vam sada propovijedati o tome kako »vrijeme liječi sve rane«, ali vremenski i prostorni odmak doista omogućavaju širi vidokrug, bolju perspektivu. Da bismo postigli prostorni odmak, moramo se povući. Vrijeme će se, naravno, pobrinuti samo za sebe.

Uvijek budite pristojni i uljudni

Kate Fox, engleska stručnjakinja za bonton, navodi da će svaka razmjena među ljudima, primjerice kupovina novina, sadržavati najmanje tri riječi »molim« i dvije »hvala«. Ima naroda (među ostalima, Englezi) koji su strašno pristojni. Što tu ne valja? Svakoga dana moramo komunicirati s mnogo različitih ljudi i malo pristojnosti zacijelo je dobra stvar. Igrač koji slijedi Pravila uvijek je pristojan. Ako ne znate što znači biti pristojan, imamo problema.

Vjerojatno mislite da se već ponašate pristojno. Većina nas tako misli. Međutim, kad ste u žurbi i stres se samo gomila, pristojnost lako ispari. Budimo iskreni, svi smo u stresnim razdobljima života ponekad zaboravili dostojno zahvaliti nekome na nečemu, a jureći na vlak bili smo i u velikoj kušnji da gurnemo sporoga starca.

U kakvoj god žurbi i pod kakvim god stresom bili, uvijek biste se trebali truditi ponašati pristojno:

- stajati u redu bez naguravanja
- dati kompliment kad se to pristoji (i kad je iskren – nema smisla razbacivati se komplimentima ako nisu zaista zasluženi)
- ne zabadati nos gdje mu nije mjesto
- održavati obećanja
- čuvati tajne
- poštovati pravila bontona za stolom (ma znate već: laktove dolje sa stola, zatvorite usta dok žvačete, ne uzimajte prevelike zalogaje, ne natjeravajte grašak nožem po tanjuru)

- ne vikati na ljude koji vam se nađu na putu
- ispričati se kad se vi nađete nekome na putu
- biti uljudni
- ne psovati ni bogohuliti
- drugima otvarati vrata
- stati u stranu ako netko žuri
- odgovoriti kad vam se netko obrati
- zaželjeti »Dobro jutro« i slično
- zahvaliti ljudima koji su vam učinili uslugu
- biti gostoljubivi
- poštovati pravila ponašanja drugih naroda
- ne grabiti zadnju krišku torte
- biti galantni i šarmantni
- goste ponuditi jelom i pićem i na odlasku ih ispratiti do ulaznih vrata.

Koliko god nevažnih susreta imali svakoga dana, nikad ne zaboravite na pristojnost. Ništa vas ne košta, a može stvoriti puno dobre volje i tako uljepšati svačiji život.

Odredite granice

Osobne su granice nevidljive linije koje povlačimo oko sebe i koje nitko ne bi smio prijeći, ni fizički (osim ako ga vi ne pozovete), ni emocionalno. Imate pravo na poštovanje, privatnost, dostojanstvo, ljubaznost, ljubav, istinu, čast i još mnogo toga. Ako drugi prijeđu granicu, imate pravo zauzeti se za sebe i reći: »A ne, to neću tolerirati.«

Međutim, prvo morate povući granice. Morate znati što želite trpjeti, a što ne. Granice najprije morate povući u vlastitoj glavi. Tek nakon toga možete očekivati da će ih drugi poštovati.

Što ste sigurniji u svoje granice, to će manje utjecaja drugi imati na vas. Što ih jasnije odredite, to ćete bolje shvatiti da neugodnosti koje vam stvaraju drugi ljudi nemaju toliko veze s vama, koliko s njima – i prestat ćete sve shvaćati tako osobno.

Imate pravo na razumnu količinu samopouzdanja. Ne možete očekivati da će vas drugi poštovati ako ne poštujete sami sebe. A ne možete poštovati sebe ako nemate jasnu sliku o tome tko ste i što ste. Određivanje granica dio je toga procesa. Da biste ih povukli, morate se smatrati dovoljno važnima. Kad ih jednom odredite, morate biti vrlo prodorni i ustrajati na njima.

Kad odredite svoje granice, više se ne morate bojati drugih ljudi. Sad točno znate što ćete tolerirati, a što ne. Ako netko prijeđe granicu između prihvatljivog i neprihvatljivog ponašanja, vrlo lako ćete reći: »Ne želim da se ophodiš/razgovaraš sa mnom na taj način.«

Vjerojatno je najbolje prvo odrediti granice u svojoj obitelji. Tijekom godina usvajamo određene obrasce ponašanja kojih se čvrsto držimo. Primjerice, već ste navikli posjećivati roditelje i nakon posjeta se osjećati grozno jer su vas omalovažavali ili ste se uz njih osjećali kao nesposobnjaković. Možete promijeniti taj obrazac. Recite sami sebi: »Neću to više trpjeti.« I nemojte. Recite što mislite. Recite da ne volite kad vas kritiziraju/kude/tretiraju kao dijete. Sad ste odrasla osoba i zaslužujete poštovanje i potporu.

> KAD ODREDITE SVOJE GRANICE, VIŠE SE NE MORATE BOJATI DRUGIH LJUDI.

Kad odredimo granice, možemo se oduprijeti laktarošima, neotesancima, agresivcima, onima koji nas žele iskoristiti ili nas uvući u svoje spletke. Uspješni ljudi znaju koliko vrijede i ne daju se zafrkavati. Uspješni ljudi prepoznaju emocionalnu ucjenu, ljude koji se poigravaju njima, mutikaše, mlitave priljepke, one koji ne poštuju druge, koji imaju potrebu omalovažiti druge da bi se sami osjećali veliko i moćno. Granice će vam omogućiti da budete čvrsti, odlučni, snažni i zauzmete stav.

Gledajte kvalitetu, ne cijenu

Moram priznati da me ovomu naučila žena i zbog toga sam joj vječni dužnik. Meni se činilo posve prirodnim gledati cijenu kad nešto kupujem. Možda je to muški običaj. Smislio bih što točno želim, a zatim bih kupio najjeftiniji artikl koji nađem. Bio bih vrlo zadovoljan što sam uspio uštedjeti. A na kraju bih uvijek bio nezadovoljan time što sam kupio. Što god to bilo, uskoro bi se potrgalo, pokvarilo, izlizalo. Živio sam u neredu, i to jeftinom. A onda sam ovladao umijećem kupovanja kvalitetnih stvari.

Ukratko:

- Samo je najbolje dovoljno dobro – drugorazredna roba ni u kom slučaju nije za vas.
- Ako si ne možete priuštiti najbolje, nemojte uopće kupovati ili pričekajte dok ne uštedite dovoljno.
- Ako baš morate nešto imati, kupite najbolje što si možete priuštiti.

Eto, prilično jednostavno, zar ne? Meni baš i nije bilo. Trebalo mi je dosta vremena da steknem tu naviku. I prije sam cijenio kvalitetu i vrhunsku izradu, ali kupovao sam nepromišljeno. Kad bih pomislio da mi nešto treba, želio sam to smjesta imati. Ako si nisam mogao priuštiti najbolje, zadovoljio bih se najjeftinijim. Zapravo sam mislio da je najvažnije od svega »dobro proći«. Mi Englezi ne volimo govoriti o novcu ili se hvaliti koliko je nešto stajalo. To smatramo vrhuncem neukusa. Zato nam je bolje odmah kupiti neukusnu robu. Ne bih se složio s takvim shvaćanjem stvari.

AKO SI NE MOŽETE PRIUŠTITI NAJBOLJE, NEMOJTE UOPĆE KUPOVATI.

To što tražite kvalitetu ne znači da ste umišljeni, blazirani ili živite iznad vlastitih mogućnosti – ako si ne možete priuštiti najbolje, nemojte uopće kupovati. To samo znači da znate cijeniti i prepoznati dobre, kvalitetne proizvode jer će oni biti dugotrajniji te nećete toliko često morati kupovati nove pa možda čak i uštedite novac. Osim toga, zbog njih ćete se bolje osjećati i prezentirati.

Sad kad sam napokon usvojio ovo pravilo, zaista uživam u iščekivanju prije kupnje. Dobro pazim da doista gledam kvalitetu, a ne cijenu. Ipak, i dalje uvijek razgledam nekoliko trgovina prije nego što nešto kupim – pokušavam što bolje proći. Razlika je u tome što sad tražim kvalitetnu robu, ali po najnižoj mogućoj cijeni.

Nema ništa loše u tome što ste zabrinuti, ali naučite i kako se ne brinuti

Budućnost je nejasna, zastrašujuća, skrivena. Ne bismo bili ljudi da se povremeno ne zabrinemo. Zabrinuti smo zbog zdravlja, roditelja/djece/prijatelja, ljubavnih veza, posla i troškova. Zabrinuti smo jer smo stariji, deblji, siromašniji, umorniji, manje privlačni, u lošijoj tjelesnoj i intelektualnoj formi i jer je općenito sve lošije. Brinemo se zbog važnih i nevažnih stvari. Katkad se brinemo zato što nismo zabrinuti.

Gledajte, nema ništa loše u tome što se brinete, ali samo ako zaista imate razlog za brigu. Ako ga nemate, samo si zadajete nove bore – a zbog njih izgledate starije.

Prvo morate odrediti možete li nešto poduzeti u vezi s time zbog čega se brinete. Obično postoji nekoliko logičnih koraka koje morate poduzeti da biste se riješili te brige. Ja se brinem da ljudi ne poduzimaju te korake. To znači da radije ostaju robovi svojih briga nego da ih se oslobode.

SAMO SI ZADAJETE NOVE BORE – A ZBOG NJIH IZGLEDATE STARIJE.

Ako ste zabrinuti:

- potražite praktičan savjet
- skupite najnovije podatke
- poduzmite nešto, bilo što – glavno da je konstruktivno.

Ako ste zabrinuti zbog zdravlja, posjetite liječnika. Ako je u pitanju novac, odredite budžet i trošite promišljeno. Ako je debljina, krenite u teretanu i manje jedite. Brinete li se za svoju izgubljenu macu, nazovite veterinara/policiju/lokalno sklonište za životinje. Ako vas muči to što starite, besmisleno razbijate glavu – starite, bili vi zabrinuti ili ne.

Ako se nikako ne možete riješiti svoje zabrinutosti (ili ste jedan od kronično zabrinutih, pa čak i pomalo neurotičnih), jedino rješenje je da si nekako skrenete misli. Zadubite se u nešto drugo. Čovjek po imenu Mihály Csikszentmihalyi uveo je pojam »očaravajuće obuzetosti«, koji označava toliku zadubljenost u ono što radite, takvu zaokupljenost da postajete gotovo nesvjesni onoga što se događa oko vas. Ugodno je to iskustvo i iz vaših misli posve uklanja zabrinutost. Isto tako, Csikszentmihalyi je rekao: »Kvaliteta naših života neusporedivo se povećava ako postoji barem jedna osoba spremna saslušati što nas muči.«

Zabrinutost možda samo pokazuje da zapravo ne želite ništa *poduzeti*. Možda je lakše jednostavno se brinuti – ili samo izgledati zabrinuto – nego pokušati nekako riješiti problem. Nema ništa loše u tome da budete zabrinuti, ali na pravi način, a to je onaj koji vas tjera da nešto poduzmete. Loše je nepotrebno se brinuti i ništa ne pokušavati promijeniti. Ili, u najboljem slučaju, nije loše, ali je strašan gubitak dragocjenog vremena.

Ostanite mladi

Maloprije sam rekao da se ne biste trebali brinuti što starite jer ionako ništa ne možete poduzeti. Starenje je neminovno. Čemu onda pravilo koja nalaže da ostanete mladi? Zub vremena polako nagriza svakoga. Besmisleno je odgađati starost brojnim operacijama i sličnim. Bolje je ostati mlad. Pritom mislim na mentalnu i emocionalnu mladost. Škotski komičar Billy Connoly tijekom jednog se svog nastupa sagnuo po nešto i pritom ispustio jedan zvuk, svojevrsno gunđanje koje čujete kad se starci sagibaju. Rekao je da ne zna kad je počeo ispuštati taj zvuk, ali polako mu je prešao u naviku. O tome govorim – o svim onim zvukovima i postupcima kojima pokazujemo da smo stari. O pomnom zamatanju šalovima da se slučajno ne bismo prehladili u šetnji. O obveznom skidanju kaputa čim uđemo u kuću, čak i ako za tren opet izlazimo i od skidanja nećemo imati nikakve koristi. O onome: »Ja ću samo čaj, ako nemaš ništa protiv.« O tome da ćemo »godišnji odmor provesti gdje ga uvijek provodimo – ondje bar znamo što možemo očekivati«.

Jučer sam čitao o nekom čovjeku koji je svoga oca poveo na putovanje grčkim otocima u studentskom stilu – bez zacrtanog plana, s ruksakom na leđima. Otac ima 78 godina, a sin je izjavio kako mu je bilo teško držati korak s njime. On je oličenje čovjeka koji je ostao mlad. Poznajem ženu koja je prešla šezdesetu i kaže da se iznutra osjeća isto kao kad joj je bila 21. Na njoj se to i vidi. Ostala je mlada.

Ostati mlad znači iskušavati nove stvari, ne gunđati i ne služiti se tipičnim staračkim izjavama. Znači ne pucati na sigurno, ići u korak s vremenom, ne odustajati od nekih aktivnosti, primjerice vožnje biciklom, samo zato što mislite da ste prestari. (Ako ste slučajno vrlo mladi, ispričavam se za ovaj traktat, ali sve će vam ovo jednoga dana trebati, vjerujte mi.)

Ostati mlad znači iskušavati nove okuse, mjesta, stilove, zadržati široke vidike, ne zapeti u prošlosti (hm, možda da ovo pročitam još jednom), ne mrštiti se na sve više toga, ne držati se onoga što oduvijek imate ili činite kao pijan plota. Ostati mlad znači zadržati svjež svjetonazor, zainteresiranost, elan, motivaciju, pustolovnost.

Mladost je stanje duha.

> OSTATI MLAD ZNAČI ISKUŠAVATI NOVE OKUSE, MJESTA, STILOVE.

Samo dobri ljudi osjećaju grižnju savjesti

Zli ljudi ne osjećaju grižnju savjesti. Nemaju vremena jer su previše zaokupljeni svojom zlobom. Dobri ljudi osjećaju grižnju savjesti upravo zato što su dobri i osjećaju da su učinili nešto loše, nekoga iznevjerili, pogriješili ili uprskali stvar. Dobri ljudi imaju savjest. Zli nemaju. Osjećate li grižnju savjesti, to je dobar znak. Pokazuje da ste na pravome putu. Ali morate znati nositi se s njome jer je to strašno sebičan osjećaj. Trati vaše vrijeme i beskorisna je.

OSJEĆATE LI GRIŽNJU SAVJESTI, TO JE DOBAR ZNAK.

Možemo birati: ispravit ćemo svoju pogrešku ili se riješiti grižnje savjesti. Svi griješimo. Svi povremeno uprskamo stvar. Ne činimo uvijek »pravu stvar«. Ako imamo savjest, katkad osjećamo da nas grize. No, grižnja savjesti je posve beskorisna ako nas ne potiče da se popravimo. Ako ne namjeravate nekako ispraviti pogrešku ili propust, bolje bi vam bilo da osjećate nešto drugo*. Ako se samo durite zbog grižnje savjesti, ali ništa ne poduzimate, to je obično traćenje dragocjenog vremena – a život je kratak.

Prvo morate procijeniti imate li zaista razlog za grižnju savjesti. Možda ste previše samokritični ili si postavljate prevelike zahtjeve. Ako ste tip osobe koja se uvijek dobrovoljno javlja za sve, a sad ste rekli »ne«, nema razloga da vas grize savjest. Duboko u sebi znat ćete jeste li zaslužili da vas jednom ostave na miru. Ako možete birati hoćete li nešto učiniti ili ne, situacija je jednostavna: donesite svoju odluku i provedite je u djelo. Dobro razmislite kako ćete postupiti da vam se ne bi aktivirala grižnja savjesti. Ne dolazi u obzir da vas muči savjest jer nešto niste učinili.

S druge strane, ukoliko zaista imate razlog za osjećaj krivice, ispravite svoju pogrešku ako možete. To je najjednostavnije rješenje. A što ako ne možete ispraviti pogrešku? Izvucite pouku, donesite odluku, zaboravite grižnju savjesti i krenite dalje. Ako vas i dalje ždere, morate pronaći neki način da je se riješite.

* Prijezir prema samom sebi, strah, paniku – sve su to dobre zamjene za grižnju savjesti, ako se baš morate loše osjećati. Ipak, najbolje bi bilo da zaboravite.

Ako ne možete reći ništa lijepo, radije šutite

Lako je kukati, žaliti se, kritizirati. Mnogo je teže uvijek imati lijepu riječ o nekome ili nečemu. Shvatite to kao velik izazov. Teško je reći nešto lijepo jer imamo prirodnu potrebu za kukanjem. Pita li nas netko kako nam je bilo na kampiranju, lakše je krenuti od ružnog vremena, loše uređenog kampa i nepristojnih ljudi iz susjedne prikolice, nego od radosti što ste proveli vikend s ljudima koje volite, i to u prekrasnom okružju. Pita li vas prijatelj kako se slažete sa šefom, obično ćete prvo istaknuti ono što vas ljuti, a tek onda šefove dobre strane.

Netko može biti zaista grozna osoba, ali u svakome ima nešto dobro. Vaš zadatak je da pronađete tu dobru osobinu i privučete pozornost na nju. Isto vrijedi za problematične situacije. Jednom sam čitao o ženi koja se zatekla u pariškom metrou usred velikog štrajka. Vladao je kaos, ljudi su se nemilosrdno gurali i situacija je bila užasna. Žena je sa sobom imala malo dijete i ta je gužva zacijelo djelovala zastrašujuće. Sagnula se prema djetetu i mudro rekla: »Vidiš, dušo, ovo ti se zove pustolovina.« Postala je to moja omiljena uzrečica u teškim situacijama.

Kad vas pitaju što mislite o nekomu ili nečemu, morate pronaći neku pozitivnu stvar koju ćete istaknuti. Pregršt je dokaza da pozitivan stav nosi višestruku korist. Najuočljivije je da će ljudi imati potrebu biti u vašem društvu, a uopće neće znati zašto. Vaše pozitivne vibracije privlačne su drugima. Ljudi vole biti u društvu vedrih, pozitivnih, sretnih i samopouzdanih. Trebali bismo češće pregristi jezik i reći nešto lijepo.

VIDIŠ, DUŠO, OVO TI SE ZOVE PUSTOLOVINA.

Naravno, ako ćete govoriti samo lijepe stvari, nećete moći klevetati, ogovarati, oštro kritizirati, širiti glasine, biti nepristojni, žaliti se (smijete istaknuti slabe točke ili probleme, ali na konstruktivan način). Kad sve to izbacite iz života, možda vam ostane velika praznina.

Prije nego što otvorite usta, pokušajte – barem na tjedan dana – smisliti nešto lijepo što ćete reći. Iznenadit ćete se koliko će vam se život poboljšati. Nemojte mi vjerovati na riječ – probajte. Ako sve propadne i ništa vam lijepo ne pada na pamet, radije šutite.

Dopustite* svome partneru da bude ono što jest

Zanimljivo je da se često zaljubimo u nekog zato što je samostalan, prodoran, snažan, ekstrovertiran i drži sve konce u rukama, a onda, čim ga osvojimo, pokušamo ga promijeniti. Ako je i dalje jednako samostalan, mučimo ga svojom ljubomorom – kao da ga naša veza ograničava, sputava, potkresuje mu krila.

Prije nego što smo ga upoznali, sasvim se dobro snalazio bez nas. Čim ga upoznamo, počnemo mu dijeliti savjete, ograničavati mogućnost izbora, snove i vizije, pa i slobodu. Moramo ustuknuti jedan korak i omogućiti partneru da bude ono što jest.

Mnogi ljudi kažu da je iz njihove veze nestala čarolija, da nema više iskre i da su se udaljili. No, kad malo bolje pogledate, vidite dvoje ljudi zatočenih u simbiozi punoj nepovjerenja, tlačenja i sitničavog podrivanja. Oni ne dopuštaju jedno drugome ništa, a pogotovo da budu ono što jesu.

Što onda možemo napraviti? Kao prvo, ustuknite jedan korak da biste svoga partnera vidjeli kao prvi put. Što vas je privuklo? Po čemu je bio poseban? Što vas je uzbuđivalo?

Sad ga pogledajte s današnjega stajališta. Što se promijenilo? Što je nestalo, a što je zamijenjeno nečim drugim? Je li on još uvijek ista samostalna osoba ili ste nagrizli njegovu slobodu, samopouzdanje, neovisnost, životnu radost?

* Da, znam da sam rekao »Dopustite«. To je šala, nemojte je shvatiti ozbiljno.

ŠTO VAS JE PRIVUKLO?
PO ČEMU JE BIO POSEBAN?
ŠTO VAS JE UZBUĐIVALO?

Možda niste, to zvuči preoštro. No, zaista imamo nesvjesnu potrebu zauzdati partnera – i on gubi svoju iskru.

Morate ga poticati da nakratko izađe iz sigurnosti koju mu pruža vaša veza i ponovno otkrije svoju energiju i životnu radost. Možda će mu trebati neko vrijeme da ponovno pronađe svoje talente i vještinu samostalnosti. A vi ćete se povremeno morati savladati da ga ponovno ne zauzdate. Potičite ga, ustuknite, svladajte se, tjerajte ga naprijed i budite uz njega. Bogme težak zadatak. Većina uspješnih veza sadrži element neovisnosti, i to velik. Partneri neko vrijeme provode odvojeno kako bi onda u vezu unijeli nešto novo. To je zdravo i dobro. To se zove zrela veza.

Budite ljubazni

U ludnici modernoga života i složenoj svakodnevici ljubavne veze ponekad zaboravimo da je naš partner ljudsko biće od krvi i mesa, a ne tek neka apstrakcija na našem životnom putu. Često ga počnemo uzimati zdravo za gotovo, mislimo da smo mu zahvalili, pohvalili ga i pristojno nešto zamolili, a zapravo smo ga ignorirali, propustili mu uputiti koju lijepu riječ, zanemarili ga i općenito se ponašali kao da uopće nije bitan.

Da bi veza prosperirala, morate početi ispočetka i ponovno biti uljudni. Morate se ponovno predstaviti partneru (i on vama) kao osoba puna takta, koja poštuje druge, ugodna, ljubazna, blaga i pristojna. Odsad nadalje govorit ćete »molim« i »hvala«, pa makar i sto puta dnevno. Budite pažljivi prema drugima. Udijelite kompliment. Darujte drage ljude bez nekog posebnog razloga. Postavljajte partneru pitanja da on vidi kako ga slušate sa zanimanjem.

MORATE POČETI ISPOČETKA I PONOVNO BITI ULJUDNI.

Pokažite zanimanje za partnerovo zdravlje, zadovoljstvo, snove, nade, posao, interese i hobije. Odvojite malo vremena da mu pomognete, da se usredotočite na njegove potrebe i želje, da budete uz njega. Trebate ga samo saslušati s iskrenim zanimanjem, pokazati mu da ga još uvijek volite. Ne dopustite da vam benigno zanemarivanje uništi vezu.

Prema neznancima se odnosimo iznimno ljubazno i obično najveću pozornost posvećujemo ljudima s kojima radimo. Naš se partner izgubi u svemu tome, a zapravo bismo se upravo prema njemu trebali najbolje odnositi. Naposljetku, on nam je navodno najvažniji na svijetu. Stoga mu to treba i pokazati.

Naravno, ukoliko sve to već činite, oprostite što vas podsjećam da biste trebali.

Čitao sam o čovjeku koji je svojoj ženi uporno kupovao torbice. Nikad joj se nisu sviđale – nisu bile dovoljno velike ili dovoljno otporne za njezine potrebe. Pokušala mu je reći da ona voli sama kupovati torbice jer je odrasla osoba, ali on si je utuvio u glavu da je njegovo poimanje stila puno bolje od njezinoga. Na kraju je ona njemu kupila torbicu pa je ostao bez teksta. Mislim da je to fantastično *zen* rješenje. Žena se nije razljutila ni vikala na muža, samo se blago našalila na njegov račun. Genijalno.

Što želiš učiniti?!

Samo zato što smo par (ma koliko to trajalo) ne znači da smo sijamski blizanci i da moramo misliti, činiti, osjećati i reagirati isto. Primijetio sam da su najuspješnije one veze u kojima su partneri snažni kao par, ali i svaki za sebe. Najbolje su one veze u kojima partneri podržavaju jedno drugo čak i onim stvarima koje im nisu zajedničke.

Da biste mogli podržavati partnera i njegove želje, morate biti vrlo stalożena osoba kako ne biste osjećali ljubomoru, nepovjerenje ili zamjeranje. Morate biti spremni na to da će vaš partner biti neovisan, snažan i da će se kretati po svijetu bez vas. To zna biti teško, zahtjevno i pravi ispit vaše ljubavi, ali i posesivnosti.

Što više slobode davali/dopuštali/tolerirali/poticali, veća je vjerojatnost da će vam partner uzvratiti istom mjerom. Osjeća li on da ga podržavate i da mu vjerujete, daleko su manji izgledi da će »zastraniti« ili željeti da prekinete jer se osjeća sputano. Što više podrške mu pružate, to će on više osjećati vašu ljubaznost, a to je dobro.

MORATE BITI SPREMNI NA TO DA ĆE VAŠ PARTNER BITI NEOVISAN, SNAŽAN I DA ĆE SE KRETATI PO SVIJETU BEZ VAS.

Ali što ako se ne slažete s onime što vaš partner želi? U tom slučaju, bojim se da trebate gledati svoje posle. Naime, vaš je partner osoba za sebe i ima pravo činiti gotovo sve što mu padne na pamet – ako time vama ne nanosi bol ni na bilo koji način ozbiljno ne ugrožava vašu vezu (primjerice, ne spava s drugima i ne bavi se kriminalom) – a vaš je zadatak da mu pružate podršku. Trebali biste se zapitati što vam zapravo smeta u onome što vaš partner želi učiniti, a to vjerojatno ima više veze s vama nego s njim.

Zapitajte se: ako on to doista učini, ako provede svoj naum u djelo, što je najgore što se može dogoditi? Zaprljat će vam pod, uništiti dio vrta, potrošiti novac na nešto što vi uopće ne želite, tjedan dana će izbivati iz kuće. A sad zamislite da mu ne dopustite da učini što želi pa vas on napusti ili ostane s vama, ali nezadovoljan i nesretan. Što je gore?

Naravno, to što vaš partner kaže da nešto želi učiniti ne znači da zaista i hoće. Međutim, ima vrlo tvrdoglavih ljudi koji će ostvariti najavljeno samo zato što mu vi prigovarate zbog svega. Recite »da« i možda sve ostane na razini teorije.

Prolistate li knjigu malo unaprijed, do *Pravila br. 70*, pročitat ćete da se prema partneru trebate odnositi *bolje* nego prema najboljemu prijatelju, a pružanje podrške važan je dio toga. Često zaboravljamo da je naš partner osoba za sebe. Zaboravljamo da i on ima snove, planove i neostvarene ambicije. Naš je zadatak podržati ga u potrazi za vlastitim putom, ostvarivanju ambicija, postizanju maksimuma, kako bi se osjećao potpuno, zadovoljno i ispunjeno. Nije naš zadatak kritizirati ga, ismijavati njegove snove, omalovažavati njegove planove i ambicije. Nije naš zadatak obeshrabrivati ga, odvraćati od njegovih nauma, podmetati mu nogu na njegovu putu ili ga na bilo koji način ograničavati. Naš je zadatak osokoliti ga da se vine u visine.

Pazite da vaše vođenje ljubavi nije tek puki seks

Dakle, tako! Sad ćemo govoriti o seksu? Zapravo nećemo. Govorit ćemo o ljubavi. Ako ste zaljubljeni i ljubav vam je uzvraćena, prirodno je da vodite ljubav. To je zabavno, ali sa sobom vuče i mnoštvo različitih problema. Mi smo Igrači koji slijede Pravila. To znači da u vezi moramo biti ljubazni, uljudni, puni poštovanja, poticajni, kreativni, pažljivi, obzirni i senzualni. U senzualnome dijelu veze moramo imati iste vrline – biti ljubazni, puni poštovanja itd. Moramo partnerove želje i potrebe uzimati u obzir, a da pritom sami ne pristajemo na išta što ne želimo činiti, neugodno nam je ili teško. Imamo pravo na privatnost. Imamo pravo na poštovanje. Imamo pravo da nas cijene.

IMAMO PRAVO NA PRIVATNOST, NA POŠTOVANJE I DA NAS CIJENE.

Ne brinite, u svemu ovome ipak ima mjesta za strast, uzbuđenje, divlji, razvratni seks. Ne moramo biti krotki da bismo bili obzirni, ne moramo biti seksualno sputani da bismo bili ljubazni, ne moramo biti ponizni da bismo bili puni poštovanja prema partneru. To što pazimo na partnerovu sigurnost, privatnost, zdravlje i intimnost, ne znači da će nam seksualni život biti dosadan, nemaštovit i jednoličan. Čak i najstrastveniji ljubavnici mogu biti ljubazni dok jedno drugom trgaju odjeću i žestoko vode ljubav – to nisu nepomirljivi pojmovi.

Vođenje ljubavi s osobom koju volite svojevrsna je čast. (U mom slučaju, već samo to što imam nekoga tko je voljan skinuti se kad i ja je čast…) Nikad se drugoj osobi nećemo moći približiti kao dok vodimo ljubav, ne postoji ništa intimnije. Ako joj u tim trenucima ne iskazujemo poštovanje, što onda činimo? Poštovanje izrasta iz znanja – poznavanja onoga što naš partner najviše voli, ali i činjeničnog znanja o tome što radimo. Trebali bismo biti najvještiji što možemo, a ako nismo, mogli bismo odvojiti malo vremena da se izvještimo. Učenje nije nikakva sramota. Ne mogu se svi roditi kao najbolji vozači i najbolji ljubavnici na svijetu.

Poštujte privatnost

»Želim biti sam...« Svatko od nas ima bogomdano pravo na poštovanje, privatnost, povjerenje, iskrenost. No, privatnost je najsvetija od svega, nepovrediva, nedodirljiva.

Morate poštovati partnerovu privatnost jednako kao što on mora poštovati vašu. Ne poštujete li je, trebate preispitati ima li uopće onih drugih elemenata – povjerenja, poštovanja, iskrenosti. Ako nema ničega od navedenoga, onda to i nije veza. Iskreno, nemam pojma *što* je to, ali znam da mu je mjesto u mrtvačnici. Stoga ćemo pretpostaviti da imate dobru i zdravu vezu. To znači da imate poštovanja prema partnerovoj privatnosti, i to u svemu.

Ako o nečemu ne želi razgovarati s vama, to je njegovo pravo i vi ne smijete:

- ulagivanjem pokušavati izvući nešto iz njega
- prijetiti mu
- emocionalno ga ucjenjivati
- podmićivati ga
- uskraćivati mu povlastice koje inače uživa
- pokušavati nedopuštenim sredstvima i metodama doznati što se zbiva.

Zavođenje kao metoda ispipavanja također je nedopušteno. Privatnost ne znači samo da ne otvarate partnerovu poštu (uključujući elektronsku) dok ne gleda i ne prisluškujete njegove telefonske razgovore. Privatnost podrazumijeva i da partneru dopuštate da se nasamo uređuje – svima nam u životu treba malo dostojanstva, a privatnost pri održavanju higijene zapravo je temeljna ljudska potreba. Zajednički boravak u kupaonici nije poželjan, barem ne za sve aktivnosti. Uf, baš gadno. Ako već nemate odvojene kupaonice, barem se pobrinite da svatko ima osiguranu privatnost tijekom boravka u (zajedničkoj) kupaonici. Znam da zajedničko kupanje i slično može biti vrlo intimno i romantično, ali ne morate pred partnerom rezati nokte na nogama ili si istiskivati mitesere. Stvarno nemojte. Winston Churchill jednom je rekao da je njegov brak potrajao 56 godina – ili koliko već – zato što su on i žena imali odvojene kupaonice. Stoga osobnu higijenu održavajte nasamo i pazite da ne narušavate partnerovu privatnost. Ovo pravilo možete proširiti na sve ljude.

OSJEĆATE LI POTREBU DA NARUŠITE NEČIJU PRIVATNOST, MORATE SE ZAGLEDATI DUBOKO U SEBE I POKUŠATI SHVATITI U ČEMU JE STVAR.

Osjećate li potrebu da narušite nečiju privatnost, morate se zagledati duboko u sebe i pokušati shvatiti u čemu je stvar. Istina je možda bolna, ali morate je znati.

Provjerite imate li zaista iste ciljeve

Kad se tek upoznamo i zaljubimo, mislimo da znamo ama baš sve o voljenoj osobi. Toliko nam je toga zajedničko. Sve se čini tako jednostavno, intuitivno, prirodno. Naravno da želimo iste stvari. Naravno da smo jedna duša u dva tijela. Naravno da ćemo zajedno hoditi životnom stazom.

Pogrešno, pogrešno, pogrešno. Životna staza povremeno će se račvati i, ako ne pazite, zauvijek ćete izgubiti jedno drugo iz vida. Morate stalno provjeravati pratite li oboje isti zemljovid, idete li prema istome cilju, pa čak i idete li u istome smjeru.

Dakle, koji su vam zajednički ciljevi? Kamo idete? Nemojte sad nagađati. Morate *znati* što vaš partner smatra zajedničkim ciljevima, a što vi. Možda je njihovo shvaćanje stvari nešto posve deseto od onoga što vi mislite. Možda je i vrlo slično. Znat ćete jedino budete li ga pitali. Diskretno, razumije se – ne želite ga prestrašiti.

MORATE STALNO PROVJERAVATI PRATITE LI OBOJE ISTI ZEMLJOVID.

Osim toga, morate razlikovati zajedničke ciljeve od zajedničkih snova. Svi mi imamo snove – kućicu pored mora, putovanje oko svijeta, *ferrari*, vikendicu u Kaliforniji, vinski podrum (pun do daske, razumije se), olimpijski bazen – ali ciljevi su nešto drugo. Cilj je imati (ili nemati) djecu, mnogo putovati, otići u prijevremenu mirovinu i preseliti se u Španjolsku, odgojiti djecu tako da postanu sretni, samostalni ljudi, ostati zajedno (!), preseliti se na selo/u grad, smanjiti troškove i raditi od kuće, zasnovati vlastitu tvrtku zajedno, nabaviti psa. Moglo bi se reći da su snovi ono što biste željeli imati ili učiniti jednoga dana, a ciljevi ono što već sad činite zajedno. Snovi su samo vaši, dok ciljeve dijelite s partnerom jer bez njega postaju besmisleni.

Ovo pravilo iziskuje često provjeravanje stanja stvari. Da biste provjerili kako stvari stoje, morate razgovarati s partnerom o tome kamo idete i što činite. Ne mora to biti opsežno preispitivanje. Dovoljna je tek malena provjera koja će vam uliti sigurnost da vi i vaš partner i dalje želite isto. Ne mora biti previše razrađena, ne morate do detalja raspraviti o budućnosti. Postavite tek nekoliko jednostavnih pitanja da potvrdite kako idete u istome smjeru.

Prema partneru se odnosite bolje nego prema najboljemu prijatelju

Neki dan sam s prijateljicom razgovarao o ovome pravilu i izrazila je žestoko neslaganje. Rekla je da se prema prijateljima moramo odnositi bolje jer ih bolje poznajemo i dugujemo im veću odanost. Nakon toga razgovarao sam s drugom prijateljicom i ona mi je rekla da nije tako. Po njezinome mišljenju, prema partneru se odnosimo bolje upravo zato što ga ne poznajemo tako dobro. Zanimljivo. Ja smatram da se prema partneru trebate odnositi bolje nego prema prijateljima jer vam je on ljubavnik, ali i prijatelj. U idealnome slučaju, najbolji prijatelj.

Ako vam partner nije najbolji prijatelj, tko onda jest? Smatrate da on to ne može biti jer ste suprotnoga spola, a najbolji prijatelj mora biti istoga spola kao i vi? Ili ste istoga, a najbolji prijatelj vam mora biti suprotnoga spola? Možda u svome ljubavniku ne prepoznajete prijatelja? (Ako je tako, što u njemu uopće prepoznajete? Koja je njegova uloga u vašemu životu?)

I opet trebate biti svjesni svojih postupaka. Ako se prema partneru odnosite bolje nego prema najboljemu prijatelju, znači da ste razmislili o svojoj vezi i donijeli svjesnu odluku.

Po mome mišljenju, samo je po sebi razumljivo da ćete se prema partneru odnositi bolje nego prema najboljemu prijatelju. To znači da poštujete njegovu privatnost i općenito se prema njemu ophodite kao prema neovisnoj odrasloj osobi. Dovoljno je da se osvrnete i vidjet ćete ljude koji svoje partnere tretiraju kao malu djecu: prigovaraju jedno drugome, grde, svađaju se, kritiziraju, cjepidlače. Prema svojim se prijateljima nikad ne bi tako odnosili pa zašto to onda čine upravo onoj osobi koja bi im trebala biti sve na svijetu?

ŠTO UOPĆE U PARTNERU PREPOZNAJETE? KOJA JE NJEGOVA ULOGA U VAŠEM ŽIVOTU?

Dat ću vam primjer. Vozite se u automobilu, za volanom je vaš prijatelj. U jednom trenu on počini glupu pogrešku. Vjerojatno biste ga počeli zadirkivati i dobro biste se nasmijali. A sad zamislite isti scenarij, ali ovaj put je za volanom vaš partner. Kako ćete reagirati?

- Hoće li se vaš partner zbog vas osjećati manji od makova zrna?
- Nećete mu dopustiti da zaboravi svoju pogrešku?
- Hoćete li svima ispričati što se dogodilo?
- Hoćete li vi preuzeti volan uz objašnjenje da mu se ne može vjerovati?
- Ili ćete postupiti isto kao što biste prema prijatelju i dobro se nasmijati?

Nadam se da ste odabrali zadnji ponuđeni odgovor. No, pogledajte druge parove u sličnim situacijama i vidjet ćete kako se odnose jedno prema drugome.

Postići zadovoljstvo težak je zadatak

Pitate li mnoge ljude što žele u životu, odgovorit će: »Pa, samo želim biti sretan.« Isto je i ako ih pitate što žele svojoj djeci. »Nije mi važno čime se bave, glavno da su sretni.« Bilo bi vam bolje priželjkivati da postanete astronaut ili da vam djeca postanu neurokirurzi – onda biste i vi i oni imali bar nekakve izglede. Mogli biste vježbati, a djeca bi mogla završiti medicinu.

Sreća je iluzoran pojam i ne isplati se provesti previše vremena u potrazi za njome. Sreća je jedna krajnost – nesreća je druga. Sjetite se nekih trenutaka u životu kad ste bili sretni – ili ste bar mislili da jeste. Mogu se kladiti da su bili prisutni neki drugi ekstremni osjećaji. Rodilo vam se dijete? Uzbuđeni ste. Zadivljeni. Osjećate olakšanje jer je sve prošlo kako treba. Ali jeste li doista sretni? Nisam baš siguran.

Ljudi misle da će na godišnjem odmoru biti sretni, a zapravo će se samo opustiti, puniti energijom i ne misliti na svakodnevne brige. Priželjkivanje sreće zapravo je megalomanska želja. Sreću nikad nećete zaista dosegnuti jer ne postoji gornja granica – koliko god sretni bili, uvijek ćete željeti više. Ne pokušavajte postići sreću, nego zadovoljstvo. Njega je već moguće ostvariti i isplati se pokušati.

To se posebno odnosi na veze – na potragu za pravom osobom i na ono što slijedi kad je nađete. Većina nas želi se ludo, strastveno zaljubiti. I evo ga: kemija je nevjerojatna i svi simptomi su tu – vatromet strasti, leptirići u trbuhu, neopisivi osjećaji. Genijalno. Ekstremno. Međutim, takav intenzitet osjećaja ne može i neće potrajati. Kad-tad morate se vratiti u stvarnost. Život mora krenuti dalje. Nitko ne može stalno živjeti takvim intenzitetom, cijelo vrijeme lebdjeti na takvoj visini. Zadovoljstvo je ono čemu se nadate nakon što ushićenost splasne i vratite se opuštenoj i sretnoj jednostavnosti svoga života. Štoviše, zadovoljstvo je bolji cilj od sreće jer traje duže.

Stoga, ako mislite da u vašoj vezi nema velikog vatrometa strasti, ne preskače vam srce kad vidite partnera i osjećaji nisu ekstremni, ali ste zadovoljni i osjećate toplinu i ljubav – budite sretni.

ZADOVOLJSTVO JE ONO ČEMU SE NADATE NAKON ŠTO USHIĆENOST SPLASNE.

Uvijek nađite vremena za drage ljude

U užurbanoj svakodnevici često zanemarujemo bliske ljude. I ja to činim. Imam braću koju jako volim, s kojima sam jako blizak. Unatoč tome, zaboravljam ih nazvati, zaboravljam održavati kontakt. Ne činim to zato što mi nije stalo, nego zato što sam previše zauzet. Neoprostivo. Svako toliko požalim se da dugo nisam čuo braću. Naravno, za to sam jednako kriv kao i oni. Moramo naći vremena jer, ako ga ne nađemo, vrijeme samo proleti. Dok ste rekli »keks«, tjedni se pretvore u mjesece, a zatim i u godine.

Isto je s djecom. Roditelji često sanjaju o viktorijanskome stilu roditeljstva, o vremenu kad su ljudi viđali svoju djecu na sat vremena prije spavanja, nakon što ih je dadilja okupala, odjenula im pidžamice i stavila tople kolačiće i džem na stol. Vi ne? Ja bogme sanjam. No, što više vremena uložimo u odnose s drugim ljudima – djecom, braćom i sestrama, roditeljima, prijateljima – to će oni biti kvalitetniji. Mi smo ti koji moraju napraviti prvi korak, nazvati, održati kontakt. A što ako oni ne uzvraćaju istom mjerom? I to je u redu. Sad ste Igrač koji slijedi Pravila.

ŠTO VIŠE VREMENA ULOŽIMO U ODNOSE S DRUGIM LJUDIMA, TO ĆE ONI BITI KVALITETNIJI.

Budući da ste Igrač koji slijedi Pravila, nevjerojatno uspješno organizirate svoj život, nosite se s osjećajem krivice (uopće je nemate jer ste nazivali, pisali, održavali kontakt), opraštate (oni nisu nazivali, pisali ni održavali kontakt) i općenito ste pravi majstor međuljudskih odnosa. Vi ste taj koji prvi popušta, prvi pruža ruku pomirenja, prvi oprašta i zaboravlja (uopće me ne zanima koliko je razmirica bila ozbiljna, Igrači koji slijede Pravila baš nikada nisu zlopamtila).

Koliko god vam život bio ludnica – a nadam se da će vam ova pravila pomoći da smanjite stres i rasteretite svoj raspored – morate naći vremena da se posvetite svima onima kojima ste važni. Oni vas vole, a vi im posvećujete dovoljno vremena – pravedna razmjena. Vole vas pa im dajete dio sebe, nešto dragocjeno – već slutite: svoje vrijeme i pažnju. To činite sa srcem, ne kao dosadan kućanski posao. Potpuno im se i radosno posvećujete – ili se uopće ne pretvarate da ste uz njih. Nema smisla da, primjerice, tobože provodite vrijeme sa svojom djecom, a zapravo ga koristite da nadoknadite zaostatke s posla, pročitate novine ili pripremite užinu za sutra. Morate im biti apsolutno posvećeni jer će oni znati da su vam misli negdje drugdje i osjećat će se prevareno.

Stoga kad vas nazove mama, baka ili stari prijatelj, a u velikoj ste gužvi, nemojte prividno održavati razgovor govoreći »a-ha« dok pretražujete internet ili dovršavate pismo. Ili sve drugo ostavite i potpuno se posvetite razgovoru, ili im recite da ćete ih nazvati malo kasnije – i pripazite da to zaista učinite. Jednoga ih dana možda više neće biti, a onda ćete očajnički željeti da ste ih stvarno slušali. Ali tada će biti prekasno. Stoga pronađite vremena za ljude koji su vam bitni – već danas.

Uvijek budite na nivou

Uf, ovo je vrlo lako reći i vrlo teško provoditi u djelo. Priznajem da je zadatak težak, ali znam da vi to možete. Treba samo promijeniti stav – od osobe koja se ponaša na određen način postati osoba koja se ponaša drukčije. Dakle, koliko god situacija bila gadna, vi se nikad nećete:

- osvećivati
- ružno ponašati
- gadno se naljutiti
- ozlijediti nekoga
- djelovati bez razmišljanja
- djelovati naglo
- biti agresivni.

To je to, ukratko. Vaše će ponašanje uvijek biti na nivou. Bit ćete pošteni, pristojni, ljubazni, spremni oprostiti, bez obzira na provokacije druge strane, koliko god ona bila nepravedna, koliko god se ružno odnosila prema vama. Nećete joj uzvratiti istom mjerom. I dalje ćete biti dobri, uljuđeni i besprijekornoga morala. Vašim manirama nitko neće moći naći zamjerku. Izražavat ćete se umjereno i dostojanstveno. Druga strana ne može reći ni učiniti ništa što bi vas skrenulo s toga puta.

Znam da je to ponekad teško. Znam kako je kad se svi prema vama odnose užasno, a vi i dalje morate primati udarce i ne udovoljiti svojoj želji da ih nokautirate nepristojnom riječju. Zaista je vrlo teško. Kad se ljudi ružno odnose prema vama, prirodno je da im želite vratiti istom mjerom i pobjesnjeti. Nemojte. Kad prođe ovaj loš trenutak, bit ćete vrlo ponosni na sebe što ste uspjeli ostati na nivou – osjećaj zadovoljštine bit će tisuću puta bolji od onoga koji bi vam mogla priskrbiti osveta.

Znam da se osveta čini vrlo privlačnom, ali nemojte se upuštati u takve stvari. Ni sad, ni inače. Zašto ne? Zato što ćete se onda spustiti na nivo druge strane i svrstat ćete se na stranu demona, a ne anđela (v. *Pravilo br. 9*), zato što vas to ponižava i spušta vašu vrijednost, zato što ćete požaliti zbog toga i, naposljetku, zato što niste Igrač koji slijedi Pravila ako tako postupite. Osveta je oružje gubitnika. Zauzeti i zadržati visok nivo moralnih vrijednosti jedini je ispravan stav. To ne znači da ste beskičmenjak i mlakonja. Znači samo da će svaki vaš postupak biti pošten, dostojanstven i čist.

OSJEĆAJ ZADOVOLJŠTINE ŠTO STE USPJELI OSTATI NA NIVOU BIT ĆE TISUĆU PUTA BOLJI OD ONOGA KOJI BI VAM MOGLA PRISKRBITI OSVETA.

Budite dobri u svome poslu

Naše ponašanje na poslu utječe na naše kolege. Moramo imati vlastita mjerila – i držati ih se. Moramo biti moralni, pristojni, iskreni i, naravno, pouzdani. Evo još nekih pravila koja će vam omogućiti da postanete nevjerojatno uspješni.

MORAMO BITI MORALNI, PRISTOJNI, ISKRENI I, NARAVNO, POUZDANI.

- Smatrajte svoj posao važnim i radite ga najbolje što možete. Ne stojte na mjestu, nego neprekidno učite. Budno pratite novosti u vašoj struci. Radite prekovremeno ako morate, ali nemojte da vas smatraju pretjerano marljivim – ležeran pristup priskrbit će vam više poštovanja.
- Uvijek tražite načine kako poboljšati svačiju situaciju, ne samo svoju. Razmišljajte o »nama«, ne o »meni«. Dio ste kolektiva – trebali biste se dobro uklopiti i biti učinkoviti.
- Pokušajte oko sebe širiti sreću. Ne olajavajte ljude. Zauzmite se za potlačene. Često dijelite iskrene komplimente. Ne upuštajte se u ogovaranja i naklapanja. Mudro šutite i budite pomalo rezervirani. Na taj ćete način napredovati na poslu.
- Odijevajte se elegantno i pokušajte ostaviti dobar dojam. Zadržite visoke standarde i trudite se iz petnih žila. Ne idite na posao spavati, krasti penkale ni tražiti ljubav. Ondje ste da biste radili – prema tome, primite se posla.
- Pokušajte biti ljubazni prema kolegama, oni su izgubljeni kao što ste vi nekoć bili. Ne sudite im prestrogo, pružite im priliku. Potičite ih vlastitim primjerom. Budite uzor mlađim kolegama. Pokušajte shvatiti šefovo stajalište i sagledati situaciju sa stanovišta tvrtke.
- Budite upućeni u uredsku politiku. Naravno, nipošto se nemojte sami petljati, nego je mudro iskoristite. Ne bojte se istaknuti i dobrovoljno se javiti (ali samo ako znate za što se javljate). Stidljivošću na poslu nećete napredovati. Ponosite se svojim zalaganjem i uspjehom.
- Znajte gdje je granica. Znajte kako reći »ne« i ozbiljno to misliti. Nikome ne dopustite da iskoristi vašu dobroćudnost. Zauzmite stav, ali ne budite agresivni.
- Uživajte u onome što radite. Volite svoj posao. Zabavljajte se.